Alpes

FICHE TECHNIQUE
2015

Panorama des Dolomites

M31Z

Randonnée – Niveau 3

Dernière mise à jour fiche technique : 23/01/2015

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

RANDONNÉE & TREKKING

Des voyages qui mettent la marche à l'honneur ! Marcher n'est ici pas une fin en soi, mais bien un moyen de déplacement, au plus près des espaces et des gens que nous rencontrons. Nous les avons classés par "niveaux", allant de la "découverte" à l'expédition.

Le Haut-Adige, plus connu sous le nom de Sud-Tyrol, fait partie de l'Italie mais bénéficie d'un statut autonome permettant à ses citoyens de pratiquer trois langues officielles : allemand, italien,ladin. Le dépaysement est garanti dans cette vallée authentique où les cultures se mêlent. De l'imposant massif de la Marmolada, et son point culminant (3342 m), aux doux alpages de la Villa, ces paysages au coucher et au lever du soleil se donnent en spectacle. Orchidées, edelweiss et forêts enchanteresses agrémentent toutes nos randonnées.

POINTS FORTS

• Une découverte complète des différents paysages des Dolomites dans l'une des régions les

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

plus authentiques.
• Des randonnées chaque jour renouvelées pour des contrastes saisissants : doux alpages, crêtes et aiguilles effilées...
• L'accueil chaleureux d'un hébergement confortable et "local".

VOTRE CARNET DE VOYAGE

Jour 1 : LA VILLA
1h de marche * +-50m * Pension Astro
RDV à 15h à La Villa Stern (1420m), village typique du Sud Tyrol au cœur du Val di Badia. Installation à l'hébergement. Nos hôtes nous remettent « l'Alta Badia Mountain Pass » qui nous donnera accès aux transports locaux et remontées mécaniques pour l'ensemble du séjour. Découverte du village et des environs, notamment le lac de Sompunt.

Jour 2 : PASSO GARDENA - COL CRESPËINA - COL DE CIAMPËI - PASSO GARDENA
25km/45min de bus * 5h de marche * +550m -500m * Pension Astro
Transfert en bus au Passo Gardena. Nous suivons la célèbre Alta Via Dolomiti n°2, traversée de légende du Tyrol italien. Montée aux cols de Cier puis de Crespëina (2528m). Nous traversons le magnifique et sauvage plateau du même nom pour atteindre le col de Ciampëi. Descente sur le refuge de Forceles et cheminement sur un beau sentier en balcon pour rejoindre le Passo Gardena. Retour en bus à La Villa.

Jour 3 : PUNT DE SCIARE - COL DE LOCIA - LAC DE LIMO - REFUGE PEDERÜ
35km/50min de bus * 5h30 de marche* +600m -700m * Pension Astro
Journée magique dans une vallée sauvage. Montée au col de Locia qui nous ouvre les portes d'une traversée splendide dans les alpages cernés par de hautes parois calcaires. Arrêt contemplatif au lac de Limo (2159m) avant de rejoindre le refuge de Fanes. Descente le long d'une charmante rivière au refuge Pederü. Retour en bus.

Jour 4 : LA CRUSC - SAN CASSIANO
4km/10min de bus * 4h de marche * +50m -700m ***** Pension Astro
Les remontées mécaniques nous mènent à l'hospice de la Crusc (2045m). Une magnifique vue s'ouvre sur La Villa aux confluents des rivières de Tort et de Giaric. Nous suivons un chemin de croix et rejoignons à travers bois le lieu dit de Feria, qui côtoie la rivière du même nom. Un sentier en balcon nous conduit ensuite à San Cassiano. Enfin, retour à pied le long la rivière à La Villa.

Jour 5 : COL DE VALPAROLA - PRALONGIA - PIZ SUREGA - SAN CASSIANO
11km/20min de bus * 5h de marche * +250m -400m * Pension Astro
Transfert en bus au col de Valparola (2168m). Nous traversons de beaux alpages au cœur de reliefs doux. Nous cheminons sous les crêtes de Gerda jusqu'au refuge de Pralongià, et nous atteignons le refuge de Piz Surega où un téléphérique descend à San Cassiano. Retour en bus.

Jour 6 : CORVARA - VALUN RUNDWEG - REFUGE KOSTNER - CRËP DE MUNT - CORVARA
8km/15min de bus * 4h de marche* +300m -500m * Pension Astro

Transfert à Corvara au pied des falaises du massif de Sella. Splendide boucle dans un univers minéral dans le Valun Rundweg. Nous rejoignons le refuge Kostner (2500m) où un panorama magnifique s'ouvre sur le glacier de la Marmolada (3343m), le point culminant des Dolomites. Poursuite jusqu'au Crëp de Munt et descente à Corvara. Retour en bus.

Jour 7 : PASSO FALZAREGO - COL LAGAZUOI - PONT DE SCIARE
25km/45min de bus * 4h30 de marche* +500m -900m
Bus jusqu'au col de Falzarego (2105m). Nous randonnons sur un esthétique sentier sur les contreforts du massif des Tofanes en direction du col de Lagazuoi (2573m). Descente jusqu'au refuge Scotoni et retour dans les alpages qui bordent la rivière de Sciarè. Retour en bus à La Villa et séparation en milieu d'après-midi.

TARIFS

	Prix par personne TTC Vols non inclus	
Dates de départ	Chambre double	Supplément chambre individuelle
11/07/15 - 18/07/15 25/07/2015 - 01/08/15 - 29/08/15	795 €	75 €
22/08/15	825 €	75 €
08/08/15	875 €	75 €

Le supplément single concerne toutes les nuits du circuit.

LE PRIX COMPREND

* les transferts et transports selon le descriptif du circuit (bus et remontées mécaniques via l'Alta Badia Mountain Pass)
* l'hébergement dans l'hébergement cité, ou similaire
* la pension complète du dîner du J1 au déjeuner du J7
* les vivres de course remis dans un sac individuel
* les services d'un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat

LE PRIX NE COMPREND PAS

* les frais de service
* le transport depuis et vers le point de rendez-vous
* les visites et transferts non prévus au programme
* les boissons
* le pourboire au guide (env 3€ / jour / personne)

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

* l'assurance assistance/rapatriement option 1 (15€) ou multirisque option 2 (21€) et la garantie carburant (16€).

PRESTATIONS SUPPLEMENTAIRES

Nuits supplémentaires : sur demande.

ITINÉRAIRE INDICATIF

Il a été soigneusement élaboré pour répondre à vos besoins. Vos remarques et critiques participent à l'évolution d'un circuit qui se doit de répondre à vos exigences. Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.

SUR LE TERRAIN

Les transports durant le séjour et les bagages
Les bagages restent à l'hôtel. Vous randonnez avec un sac léger. Vous pouvez effectuer toutes les randonnées sans prendre votre voiture, en empruntant les bus locaux et les remontées mécaniques. Ces services sont gratuits avec l'Alta Badia Mountain Pass qui vous sera remis à votre arrivée sur place.

NB : *avec l'Alta Badia Mountain Pass, vous pouvez utiliser gratuitement 13 remontées mécaniques et les lignes d'autobus local ; il permet également une réduction pour l'entrée à la piscine publique et au cinéma de La Villa, à l'Adventure Park de Colfosco, aux excursions guidées organisées par l'office de tourisme.*

L'hébergement
Auberge confortable, base chambre double. Chaque chambre dispose d'une salle de bains (linge de toilette fourni), de toilette, d'une télévision et d'un balcon.

Les repas

Les repas sont équilibrés et adaptés à l'effort.

- Les dîners, chauds et copieux, ainsi que les petits déjeuners, sont préparés par vos hôtes.
- Les pique-niques de midi sont copieux et préparés par votre accompagnateur.
- Un sachet de vivres de course est remis en début de séjour à chaque participant.

Carte
— Tabacco n° 7 Alta Badia.

Les devises
L'Italie fait partie de la zone euro.
Les guichets automatiques permettent de retirer de l'argent en toute facilité.
Prévoir des espèces pour vos dépenses personnelles dans les zones plus isolées (boissons, par exemple) et les refuges de montagne.

ACCES

— Ferroviaire et bus
Pour rejoindre votre point de rendez-vous, vous devrez combiner un transfert ferroviaire et une correspondance en bus.

• Option n° 1 : la gare ferroviaire la plus proche du Val di Badia est Brunico Bruneck. Horaires de train à consulter sur les sites web suivants : www.trenitalia.com (compagnie ferroviaire italienne) / www.cff.ch (chemins de fer suisses) / www.oebb.at/en/index.jsp (compagnie ferroviaire autrichienne).

Pour les correspondances en bus jusqu'au cœur du Val di Badia au village de La Villa, vous pouvez vérifier les horaires sur le site web suivant : http://www.sii.bz.it L'achat des billets s'effectue directement au guichet des gares routières correspondantes (proches des gares ferroviaires d'arrivée).

Aller
Possibilité de prendre un train de nuit du samedi au dimanche (deux changements) de Paris-gare de Lyon ou gare de l'Est qui arrive à Brunico Bruneck en fin de matinée. Correspondance régulière en bus vers La Villa.

Retour
Possibilité de prendre un bus local de La Villa à la gare ferroviaire de Brunico Bruneck en fin d'après-midi. Puis, correspondance avec un train de nuit pour Paris-gare l'Est du samedi au dimanche. Arriver à Paris en début de matinée, le dimanche. Ou possibilité de passer une nuit supplémentaire à La Villa pour partir tôt le dimanche matin en bus jusqu'à la gare ferroviaire de Brunico Bruneck et prendre un train a destination de Paris-gare de Lyon. Arrivée à Paris en fin de journée, le dimanche.

• Option n° 2 : rejoindre la gare ferroviaire de Venise-Mestre en train puis correspondance en bus direct pour La Villa *via* les bus de la compagnie Cortina Express. Horaires de train à vérifier sur le site www.trenitalia.com (compagnie ferroviaire italienne) ou www.cff.ch (chemins de fer suisses) ou sur www.voyages-sncf.com. Horaires de bus à vérifier sur le site www.cortinaexpress.it/en/index.htm.

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

Aller
Possibilité de se rendre par le train de nuit du samedi au dimanche de Paris-gare de l'Est à Venise-Mestre (une escale à Munich). Puis correspondance le jour même en bus Cortina Express entre Venezia-Mestre et La Villa (horaire indicatif : Venise-Mestre 11 h - La Villa 14 h 30).

Retour
Possibilité de se rendre en bus Cortina Express (horaire indicatif : La Villa 13 h 05 - Venise-Mestre 16 h 45 avec un changement à Cortina d'Ampezzo). Puis correspondance le jour même en train de nuit de Venise-Mestre à Paris-gare de l'Est. Arrivée le dimanche pour le déjeuner à Paris.

— Routier
• Depuis l'Italie, autoroute A 27 jusqu'à Belluno *via* Venise, puis route nationale SS 51 jusqu'à Cortina d'Ampezzo. Suivre la direction du col de Falzarego pour basculer dans l'Alta Badia. Ou autoroute A 22 jusqu'à Belluno, puis suivre la route nationale SS 242 (route de val Gardena) et passer le col de Gardena pour basculer dans l'Alta Badia.
• Depuis l'Autriche (Innsbruck), passer la frontière au col de Brennero en suivant l'autoroute A 22. Sortie Bressanone/Varna, route SS 49 (route de val Pusteria) jusqu'à San Lorenzo. Suivre ensuite la route du val di Badia SS 244 jusqu'à La Villa. L'hébergement se trouve au centre du village ; vous pourrez vous garer sur le parking privé de celui-ci pendant la semaine.

— Aérien
L'avion est un moyen transport très pratique pour rejoindre les Dolomites. Esayjet propose notamment des vols *low cost* au départ de plusieurs ville de France à destination de l'aéroport de Venise-Marco Polo. D'autres vols existent à destination de l'aéroport de Trévise à partir du quel il est possible de rejoindre La Villa. Horaires des vols à vérifier sur www.easyjet.com. Pour plus de choix, vous pouvez également consulter le moteur de recherche suivant : http://www.liligo.fr

Depuis les aéroports de Venise ou Trévise, des bus permettent de rejoindre La Villa. Horaires de bus à vérifier sur les sites :

• Pour les bus ATVO : www.atvo.it (site en italien ou en anglais), onglet "Orari". Attention, nous vous conseillons de réserver votre billet en avance et de retirer vos billets au plus tard la veille au soir.

• Pour les bus Cortina Express : http://www.cortinaexpress.it/en/index.htm

A PREVOIR AVANT LE DEPART

Les formalités administratives

— Pour les membres de l'Union européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport valide.

Pour les personnes majeures, les Cartes Nationales d'Identité délivrées entre le 2 janvier 2004 et le 31 décembre 2013 ont désormais une validité de 15 ans, sans modification du titre. (*par exemple, la carte d'une personne majeure au moment de la délivrance portant comme date de fin de validité le 03 février 2014 est en réalité valable jusqu'au 03 février 2019).*

Si vous êtes dans ce cas et que si vous voyagez uniquement avec votre carte nationale d'identité, afin d' éviter tout désagrément pendant votre voyage, nous vous recommandons de télécharger et imprimer une notice multilingue expliquant ces nouvelles règles en allant à l'adresse suivante : Italie

Vous voyagez avec des enfants

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus. les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires italiennes dans votre pays.

La santé

Vaccins

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : la vaccination
Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

Carte européenne d'assurance maladie

Vous voyagez dans un Etat de l'Union européenne, de l'Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse.

Avant votre départ, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays du séjour.
Nominatif et individuel, le formulaire est à demander auprès de www.ameli.fr.

VOUS PREPARER A PARTIR

Préparation physique
Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle
Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra :
— Un antalgique.
— Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
— Un antibiotique à large spectre.
— Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
— Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras, une bande de contention.
— Un antiseptique.
— De la crème solaire et de la Biafine.
— Des pastilles pour purifier l'eau.
— En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, une paire de gants, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique, médicaments personnels.
Votre guide disposera également d'une trousse de secours.
Votre équipement (circuit sans portage)

Pendant la journée, vous portez sur vous
— Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
— Une micropolaire.
— Un pantalon de trek.
— Un chapeau, foulard ou casquette pour le soleil.
— Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne).

Pendant la journée, vous portez dans un sac à dos à bretelles larges et dos anatomique, de 40 litres maximum (exemple chez Millet : le Hikker 38) :
— Une veste chaude en polaire type Polartec ou Windstopper (sur vous, en fonction des conditions).
— Une veste imperméable et respirante type Goretex, avec capuche (sur vous, en fonction des conditions).
— Un tube de crème solaire et un stick pour les lèvres haute protection.
— Une gourde (ou poche à eau, pipette).

— Le pique-nique de midi et vos vivres de course fournis par votre accompagnateur.
— Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
— Votre pharmacie individuelle réduite au minimum (bande adhésive et double peau, antidiarrhéique, antalgiques, médicaments personnels).
— Un couteau de poche, une cuillère et une boîte en plastique hermétique pour les salades de midi.
— Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
— Une pochette étanche avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Une couverture de survie.

Le soir, vous retrouvez votre sac de voyage souple (un seul par personne), de 8 kilos maximum, contenant :
— Une trousse et une serviette de toilette.
— Des vêtements de rechange.
— Un collant thermique (en cas de journée froide).
— Un bonnet.
— Une paire de gants.
— Une cape de pluie.
— Un survêtement ou similaire pour la nuit.
— Un drap sac pour la nuit. (uniquement nécessaire dans les refuges, gîtes et auberges)
— Des chaussures type sandales ou chaussons.
— Des chaussures de rechange pour marcher dehors.
— Une lampe frontale.
Exemple chez Petzl : la Tikka Plus.

Chaussures et matériel technique :
— Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains. (Exemples dans la gamme X-Hiking de Salomon : Epic Cabrio , Elios).
— Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram. (Exemple dans la gamme Trekking Salomon : la Quest GTX).
http://www.salomon.com/fr/range/chaussures.html
— Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs)

L'esprit randonnée Alpes
Choisir de randonner, c'est quitter ses habitudes. Ces changements seront d'autant plus appréciés que vous vous y serez déjà préparé psychologiquement.

La rencontre des autres
Pendant plusieurs jours, vous allez vivre au sein d'un groupe. L'occasion de partager des moments forts, en faisant preuve de convivialité, d'ouverture d'esprit et d'entraide à l'égard

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

de vos compagnons de voyage.

L'approche de la montagne
La montagne reste imprévisible (changements brusques des conditions météorologiques, etc.), et le risque zéro n'existe pas. Dans le cadre d'un éventuel accident, votre groupe devra parfois faire face par ses propres moyens. Soyez prêts à accepter l'éloignement et les risques susceptibles d'en découler, sachant que votre guide (et le choix d'un niveau adapté) est le meilleur garant de votre sécurité.

La sécurité
La sécurité est notre objectif principal, quels que soient les types de terrain traversés, le pays et le niveau de qualification du groupe.
Elle passe par le choix du guide-accompagnateur, en fonction de ses qualités humaines, sa solidité psychologique et ses compétences techniques. Il est le meilleur juge par rapport à l'état du terrain.

Dépositaire de notre confiance, votre guide ou accompagnateur peut être amené à faire face à des situations inattendues (conditions météorologiques, etc.) et à adapter la randonnée (changement d'itinéraire, par exemple). Vous pouvez compter sur son expérience. Il compte lui aussi sur votre bonne préparation et votre réelle motivation, atouts majeurs de la réussite de votre randonnée.

La sécurité
Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre.
Il est essentiel, cependant, de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre propre décision.

En présence de risque avéré, nous nous réservons donc le droit de :
— renforcer notre encadrement (pour les circuits accompagnés) ;
— modifier l'itinéraire de nos circuits ;
— fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.

Votre sécurité et votre plaisir sont notre priorité.

PAYS

Alpes italiennes - Italie

Les Alpes italiennes constituent la partie méridionale du massif à l'exception du Tessin qui est un canton suisse. Au nord, et d'ouest en est, les Alpes soudent l'Italie au continent européen en formant une frontière naturelle en arc de cercle, de Vintimille en Ligurie à Gorizia, en Frioul-Vénétie-Julienne, sur une longueur d'environ 1 200 km.

Géographie
Dans sa partie septentrionale, la chaîne alpine appartient à l'ensemble des Préalpes calcaires abritant le massif des Dolomites. Les Alpes Liguriennes, Maritimes et Grées constituent la zone occidentale avec des reliefs entaillés de vallées profondes. Le centre se caractérise par

les Alpes Pennines qui culminent au mont Cervin (4 478 m), dans la région du Val d'Aoste, les Alpes lépontiennes, rhétiques et bergamasques. Enfin, l'est du territoire abrite les Alpes de l'Adige, les Alpes carniques et les Alpes juliennes, avec le sommet Palla Bianca (3 736 m).La partie méridionale du massif est piqueté de grands lacs creusés par les anciens glaciers.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions, se traduisant par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois. Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.

La météo alpine

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil. Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Equipement").

Températures maximales et minimales, en °C :

	janv.	fév.	mars	avril	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
Aoste (Vallée d'Aoste)	5/-3	7/0	12/3	15/7	21/11	24/14	27/16	25/14	21/12	15/7	8/2	5/-1
Cortina d'Ampezzo (Dolomites)	0/-6	5/-4	8/-1	10/0	18/6	20/8	22/11	23/11	15/6	13/4	4/-3	-1/-8

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

Economie
La principale activité agricole traditionnelle, grâce à l'abondance d'eau et de pâturages, est l'élevage des bovins avec la pratique traditionnelle de l'alpage ; elle n'emploie aujourd'hui plus que 7% des actifs. Depuis la seconde moitié du XXème siècle, le tourisme représente une ressource essentielle de la région : sports d'hiver, mais aussi tourisme estival avec la randonnée et la découverte des villages anciens au charme certain. Si la création de stations d'altitude redonne vie aux alpages abandonnés, une prise de conscience en faveur de la protection du milieu naturel se fait jour, entraînant la création de parcs nationaux et l'intérêt porté aux expériences tentant d'intégrer le tourisme à l'économie locale. Le développement des Alpes est désormais envisagé dans une perspective globale.

Société
La population alpine (environ 3,5 millions) habite principalement dans les vallées. Les italiens se sentent d'abord liés à leur ville ou leur région, c'est le *campanilismo* (être fidèle au clocher de son village !). Ceci s'exprime particulièrement dans les Alpes, notamment dans les régions où perdurent une particularité linguistique (le Val d'Aoste avec le français, les Dolomites avec l'allemand ou ladin) qui renforce l'identité régionale.

Alpes françaises - France

Les Alpes, chaîne de montagnes majestueuses et imposantes, recèlent bien des trésors : sentiers dans des massifs secrets, grands tours à ne pas manquer, hautes routes en randonnée glaciaire ou à ski de randonnée, alpinisme pour atteindre les sommets.
Dans l'un des derniers bastions sauvages d'Europe, nos voyages alpins sont aussi une aventure humaine. Au-delà de la nature, de grands moments de convivialité et de plaisir, de partage des émotions avec ses compagnons de marche laissent des souvenirs impérissables. Approcher les voies de Whymper, suivre les sentiers de Terray, fouler les montagnes de Lafaille… Les plus grands noms de la montagne ont marqué nos itinéraires.
Implantés dans les Alpes, nous innovons pour vous permettre de passer de l'apprentissage à la réalisation de parcours prestigieux. Avec une passion intacte et une attention sans cesse renouvelée, nous vous emmenons toujours plus loin, jusqu'aux confins des Alpes orientales.
Partez à la découverte des plus beaux sites des Alpes, des plus classiques aux plus intimistes. Nul doute que vous trouviez avec nous de quoi vous éblouir !

Géographie
Principal système montagneux d'Europe, l'arc alpin s'étend sur 1 500 km, couvre 190 000 km2 de la Méditerranée à l'Autriche – du col d'Altare (Italie) à Vienne –, et est partagé par l'Italie, la France, la Suisse (60 % du territoire), l'Autriche, le Liechtenstein, l'Allemagne et la Slovénie. Larges d'au maximum 200 km, les Alpes culminent à 4 810 m au sommet du Mont-Blanc et comptent plus de 80 sommets dépassant l'altitude mythique de 4 000 mètres.
Les Alpes peuvent être subdivisées en trois parties, les Alpes occidentales, de la Méditerranée au massif du Mont-Blanc, les Alpes centrales, de la Vallée d'Aoste au col du Brenner, et les Alpes orientales, du Brenner à la Slovénie. L'authenticité des paysages, la faune et la flore alpines sont les points communs de ces régions d'altitude où perdurent encore des traditions ancestrales bien préservées.

Les Alpes françaises couvrent une superficie d'environ 35 000 km2. Plusieurs sommets

culminent à plus de 4 000 m d'altitude, dont le mont Blanc (4 810 m), la barre des Écrins (4 103 m). Loin de constituer une barrière, en dépit de leur masse et de leur altitude, les Alpes françaises constituent un massif montagneux ouvert sur le sillon rhodanien par des cluses et aéré par de profondes vallées glaciaires : sillon alpin dans les Alpes du Nord, vallée de la Durance dans les Alpes du Sud, Tarentaise, Maurienne, Romanche, facilitant les communications et des implantations urbaines très précoces.

Climat

Un climat de montagne caractérise ces régions élevées, qui se traduit par des températures fraîches et des précipitations relativement abondantes. En haute montagne, le nombre de jours de gel peut dépasser 150 par an et le manteau neigeux peut persister durant six mois.
Le relief a une incidence majeure sur les changements de temps et joue sur l'organisation de la vie sociale, culturelle et économique de chaque région. Les montagnes, par leur altitude, ont le pouvoir de retenir les nuages, de forcer les précipitations dans certaines vallées et d'en préserver d'autres. Ainsi nous parcourons des vallées verdoyantes et arrosées, et d'autres plus sèches. Nous rencontrons des microclimats étonnants qui protègent des espèces de plantes et d'animaux remarquables. D'un versant à un autre, dans le même massif, les conditions météorologiques peuvent être radicalement différentes sous l'influence du relief, de la direction du vent et des températures. Ce qui peut sembler un inconvénient peut se transformer en atout pour le randonneur ou le skieur. Il suffit parfois de basculer dans la vallée voisine pour trouver des conditions agréables, totalement opposées.
Les Alpes françaises du Nord, où se situent les plus beaux glaciers, sont les plus arrosées : là coulent de splendides cours d'eau, torrents providentiels qui transportent l'eau des glaciers et charrient les roches. Les Alpes françaises du Sud, sous l'influence de la Méditerranée, offrent un climat plus doux, un univers plus minéral.

La météo

Dans les Alpes, le temps change vite, c'est un élément à prendre au sérieux dans l'organisation de votre voyage et dans le choix de vos randonnées. Au cours d'une même journée, et selon l'altitude, vous pouvez bénéficier d'un splendide soleil et d'une température estivale, mais aussi subir une tempête de neige et des températures glaciales. Soyez prévoyant, un brusque changement de température au cours d'une randonnée est toujours possible. Lorsque vous partez en montagne, vous devez impérativement emporter dans votre sac à dos un minimum d'affaires pour vous protéger du froid ou du soleil. Votre guide sera de bon conseil, mais avant de partir, nous vous suggérons de bien lire les informations données dans les fiches techniques (rubrique "Equipement").
Le numéro court de Météo France est le 3250 (0,34 € la minute).

Economie

Caractérisés pendant des siècles par une économie agricole de subsistance, les massifs alpins sont entrés dans l'économie mondialisée du XXe siècle selon des rythmes divers. En effet, les

TUI France – 32, rue Jacques Ibert – 92300 Levallois-Perret - Société par actions simplifiée au capital de 202 900 000 € - RCS Nanterre - 331 089 474

conditions climatiques et d'accès ne sont pas les mêmes pour toutes les régions. Cultures maraîchères, vergers, vignes se sont développés dans les vallées et sur les côteaux ; élevages bovin et ovin tiennent une place importante dans les hautes vallées avec une production de fromages d'appellation contrôlée ; les équipements hydroélectriques ont permis le développement de la chimie, des constructions mécaniques. Aujourd'hui, la recherche scientifique (nanotechnologies) est une très belle source de revenus pour la région, et ce que l'on nomme le sillon alpin, qui relie Genève, Annecy, Chambéry et Grenoble, est un espace économique et démographique en plein essor ; les hautes vallées ont trouvé dans le tourisme hivernal et estival un remède au dépeuplement.
La Convention alpine, qui réunit huit Etats (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Monaco, Suisse et Slovénie) est un traité qui a pour but la sauvegarde de l'écosystème naturel ainsi que la promotion du développement durable des Alpes.

Société

Plus de 12,5 millions d'habitants résident dans l'arc alpin, qui n'en est pas pour autant un territoire unifié. En effet, au-delà du point de vue géographique, chaque massif constitue une entité, un ensemble territorial "autonome" où prévaut le sentiment d'appartenance à une communauté.
1,2 millions d'habitants peuplent les Alpes françaises, dont 500 000 résident dans l'agglomération grenobloise.

La faune et la flore

Les variations climatiques liées à l'altitude entraînent un étagement de la végétation. Ainsi, les feuillus laissent progressivement la place aux conifères qui s'effacent à leur tour au profit de la pelouse alpine au-dessus de 2 000 m. De grandes différences apparaissent cependant entre les versants en fonction de leur exposition. Les adrets exposés au sud constituent un cadre privilégié pour l'implantation des villages et des cultures alors que les ubacs, tournés vers le nord, restent souvent boisés.
Nous aimons tous avoir la surprise d'un bouquetin au détour d'un chemin, évitons de les faire fuir. La marmotte est proche, mais ce n'est pas une raison pour la nourrir. Ne vous approchez pas trop des animaux, même pour une meilleure photo. Et plutôt que de cueillir l'edelweiss caché ou le parterre de gentianes printanières, mieux vaut les laisser sur pied et les prendre en photo. Le manque de nourriture et le froid rendent les animaux sauvages très vulnérables. Quelques faits marquants :
- un cerf de 90 kg dérangé fuit pendant 10 minutes, reste en état d'excitation pendant une heure et utilise 21 % d'énergie de plus que s'il n'avait pas été perturbé. Une fuite à la montée dans une couche de neige de 50 cm nécessite environ 50 fois plus d'énergie qu'en terrain plat ;
- un tétras-lyre dépense tant d'énergie à fuir qu'il meurt au bout du troisième dérangement ;
- un chamois qui tente de fuir en neige profonde dépense 50 fois plus d'énergie que s'il reste calme. Si l'animal prend la fuite à quatre reprises, il est en danger de mort.
Nos séjours vous emmènent souvent à la découverte de parcs nationaux et réserves : ce sont des espaces protégés et réglementés. A chacun d'y être attentif !

Sites Internet

http://www.anena.org, Association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches.
http://www.routard.com/guide/code_dest/alpes.htm.
http://fr.wikipedia.org/wiki/Alpes.
http://www.france-pittoresque.com/.

Bibliographie
Guides
La Vie de la montagne, Bernard Fischesser, éditions de la Martinière.
Les Alpes, collectif, sous la direction d'Armand Fayard, Delachaux et Niestlé.
Les Sports de neige, Jean-Paul Zuanon, Les guides du CAF, Seuil.
Les Traces d'animaux : 100 vertébrés dans votre poche, Jacques Morel, coll. Guide naturaliste, Delachaux et Niestlé.
La neige. Connaître et observer la neige pour mieux prévoir les avalanches, Robert Bolognesi, Nathan.
Tout savoir (ou presque) sur la neige et les avalanches, édité par l'Anena.
DVA mode d'emploi, édité par l'Anena.
Dans le secret des avalanches, guide pratique pour l'estimation du risque, François Sivardière, Glénat.
S'orienter facilement et efficacement, Jean-Marc Lamory, Glénat.
Découvrir la neige au travers d'un DVD, *Neige et Avalanches*, édité par le CRDP-Grenoble.

TOURISME RESPONSABLE

Italie

Le respect des us et coutumes
L'Italie est un pays proche de la France par sa culture et son art de vivre. Toutefois, quelques précisions sont utiles. Vous pourrez observer en Italie une très grande ferveur religieuse : il n'est pas rare d'assister à des processions, en particulier le dimanche. Les images popularisées par la série des films consacrés à Don Camillo sont des composantes réelles de la vie en Italie ! Admirez alors la manière de se vêtir des prêtres italiens, beaucoup plus éclatante qu'en France.
Un minimum de décence est à respecter pour entrer dans les églises. Un gardien est parfois là pour vous le rappeler, et il n'a aucune indulgence pour ce qui est considéré comme indécent (à savoir short pour les hommes, épaules nues et minijupe pour les femmes...).

La préservation de l'environnement

- La faune

Au nord, vivent sangliers, chevreuils, blaireaux, lapins sauvages et lièvres, chamois, bouquetins, mouflons et marmottes, ainsi que de nombreux oiseaux dont le milan, le faucon pêcheur et diverses espèces de hérons. Les cours d'eau lombards sont peuplés de truites, anguilles, tanches, esturgeons, brochets.

Au Sud, on rencontre de nombreux oiseaux migrateurs et marins comme la mouette, les oies et les canards sauvages, mais aussi des rossignols, des hérons, des rapaces (faucon des marais, milan), des hérissons et d'imposants porcs-épics ; les fouines, loirs, blaireaux, putois, belettes et renards sont assez courants. Le loup est présent en Campanie et dans les Abruzzes, qui abritent aussi des ours et des cerfs. La Basilicate abrite une espèce rare de cigogne noire, tandis qu'on peut apercevoir des dauphins au large des côtes calabraises.

- La flore

Aujourd'hui, un peu plus d'un cinquième du territoire est recouvert de forêt.
Dans les Alpes, les conifères (mélèzes, sapins, pins sylvestres) succèdent aux hêtres, chênes, châtaigniers au fur et à mesure que l'on prend de l'altitude ; puis au-dessus de 2 500 m, ce sont les zones d'alpages. Palmiers et cyprès bordent les grands lacs du nord. Au sud, la végétation devient méditerranéenne avec les chênes verts, chênes-lièges, pins parasols, eucalyptus, cactus, la garrigue et le maquis. Les pentes des Apennins sont cultivées de vigne, oliviers et amandiers, avant de laisser la place aux des forêts de hêtres. Agrumes et vignes sont cultivés en Sicile, et en Sardaigne.

Pour conserver ce patrimoine naturel d'exception, essayons d'être des voyageurs responsables :
- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastiques et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes. Et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes…) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.
- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Economisons l'énergie en logeant chez l'habitant car quand nous bénéficions de l'électricité, c'est souvent une chance.
- Utilisons les toilettes parfois prévues ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Un geste de votre part = un environnement mieux préservé et plus d'actions de tourisme responsable réalisées.